

2. В какие игры ты играешь дома?

На первый вопрос все дети ответили и назвали понравившуюся подвижную игру. Самыми популярными играми на тот момент у детей были: «Дед Мороз и птички», «Дед Мороз и звери», «Дед Мороз и снежинки», «Внимательные водители», «Бездомные зайцы», «Горячая картошка». Вероятно, на выбор игр повлияло то, что недавно прошли новогодние праздники и на физкультурных занятиях в январе играли в эти игры.

На второй вопрос все дети ответили и назвали игры. У девочек выбор игр был небольшим: «Дочки – матери» и «Куколки», и несколько девочек ответили, что рисуют и танцуют. Отрадно то, что эти игры социально значимы, но к разряду подвижных игр их нельзя отнести, исключение можно сделать для танцев. У мальчиков выбор игр был более обширный. «Стрелялки», «Роботы», «Войнушки», «Динозавры», «Трансформеры», «Машинки». И из беседы с мальчиками выяснилось, что три игры – это компьютерные, две игры – настольные, и только одна игра – подвижная. Кроме того, настораживает тот факт, что дети играют в компьютерные игры агрессивного характера. Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- в дошкольном учреждении в организованных формах двигательной деятельности дети играют в различные подвижные игры;
- девочки дома играют в социально-значимые, но малоподвижные игры;
- мальчики дома больше играют в настольные игры и компьютерные игры агрессивного характера.

Можно сделать предположение, что в семейном воспитании роль подвижной игры занижена или мало оценена современными родителями. И эту проблему необходимо решать совместными усилиями педагогов и родителей.

Колосова Е. В.

Саратов, Саратовский государственный университет, ekoloc@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: В статье представлена структура применения здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: здоровьесбережение, технологии, дошкольник.

В дошкольных организациях большое внимание уделяется

технологиям здоровьесбережения. Они ориентированы на разрешение одной из наиболее важных миссий дошкольного образовательного учреждения – сохранение, обогащение и поддержание здоровья детей.

На сегодняшний день многими педагогами, сотрудниками медицинской сферы и психологами разрабатываются огромное количество разнообразных здоровьесберегающих методик, которые имеет смысл систематизировать по нескольким отдельным группам. Это методико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на гарантированное социально-психологического благополучие воспитанников, ознакомление детей и родителей с основными валеологическими аспектами. Все перечисленные технологии были разработаны и направлены на воспитание и развитие физически и психологически здоровых детей.

Методико-профилактические технологии призваны сохранить и приумножить здоровье воспитанников под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачами данной технологии являются координирование питания в дошкольных учреждениях, контроль физического развития, закаливание; проведение профилактических мероприятий, полоскание горла после еды; организация здоровьесберегающей среды ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на укрепление физического здоровья и развитие ребенка.

Задачами этой технологии являются становление физических качеств; контроль двигательной активности и развитие физической культуры дошкольников; предотвращение развития нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование двигательной осанки; выработка привычки повседневной физической активности; оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо осуществлять под наблюдением инструктора по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами – в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз. Эта деятельность обеспечивает эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; поддерживает социально-эмоциональное благополучие дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, бодрое настроение детей являются важными для их здоровья.

Инновационные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе дошкольного воспитания, отражают два направления оздоровительно-развивающей деятельности: ознакомление ребенка с физической культурой и применение развивающих форм оздоровительной работы.

Принципами здоровьесберегающих технологий в дошкольном воспитании, применительно к детям, считаются: обеспечение значительного уровня реального здоровья ученику детского сада и развитие валеологической культуры, осмысленного отношения детей к здоровью и жизни человека, знаний о состоянии здоровья и умении оберегать, поддерживать и сохранять это здоровье.

Применительно ко взрослым, следует помнить о содействии становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ.

Взрослые постоянно несут ответственность за то, что происходит с ребенком, пребывающим под их опекой. Это относится и к детскому здоровью. Непосредственно в детском саду, под надзором воспитателей, дети проводят существенную часть своего времени, и никак не содействовать им в сохранении здоровья было бы проявлением бездушия и непрофессионализма со стороны педагогов.

Среди здоровьесберегающих технологий можно выделить три основные группы.

Технологии сбережения и активизации здоровья: Стретчинг – система упражнений, главная задача которых – растяжка связок и мышц, а также повышение эластичности тела, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической ориентированности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, ортопедическая зарядка.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые тренинги и терапии.

Коррекционные технологии: Арттерапия – методика лечения при поддержке художественного творчества. Рисуночная терапия применяется при сложностях психологического развития, страха, депрессии, ощущении одиночества, разногласиях в межличностных взаимоотношениях в семье, группе ДОУ, высокой тревожности, низкой степени развития игры, отсутствии игровых мотивов и интереса к игре. Данные методы дают возможность ребенку раскрыть собственные новые возможности, осознать и принять свои переживания и чувства, исследовать их, подняться на более значительную ступеньку развития своей личности.

Помимо этого, используется зарядка с применением танцевальных движений и музыки, которая базируется на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а слово и музыка, выступая в единстве, влияют на эмоции и сознание детей. Игра считается одной из основных форм релаксации – расслабления после интенсивной интеллектуальной работы. Песня также считается хорошим видом релаксации, эта форма дает возможность расслабиться и служит развитию фонетических, лексических, грамматических способностей. Пение пробуждает функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, формирует

музыкальный слух и память, снижает утомленность за счет эмоционального настроя.

Формирование комфортной атмосферы в дошкольном образовательном учреждении – ещё одно необходимое условие обеспечения производительности образовательного процесса. Следует создавать настрой на здоровый образ жизни учеников через мотивационную базу здорового поведения – один из аспектов комфортности ребенка в обучении.

Дошкольный период обосновано является самым важным периодом в личностном формировании человека. В этом возрасте наиболее усиленно формируются разнообразные способности, черты характера, складываются нравственные ценности. В дошкольный период закладывается основа здоровья и развития физических качеств, которые необходимы для участия ребенка в разнообразных видах активной двигательной деятельности, что в свою очередь, создает условия для стремительного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования состояния здоровья детей дошкольного возраста показало, что в последние десять лет снизилось количество здоровых детей, а количество детей, имеющих хронические заболевания, повысилось. По стране, в среднем, на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год.

Стандартными отклонениями в строении опорно-двигательного аппарата обладают почти 90% детей дошкольного. Среди подобных отклонений чаще всего обнаруживается нарушение осанки, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса, неравносильный мышечный тонус, неоптимальность соотношения статистических и динамических движений.

Невротические проявления можно наблюдать у 20-30% детей старшего дошкольного возраста. При этом, потенциальными больными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются 85% этих детей. Около 50% детей необходима психокоррекция. В основной массе ребят, начиная с дошкольного возраста, замечен дефицит движений и сниженный уровень иммунитета. Мышечная нагрузка у этих детей уменьшается вследствие отсутствия достаточного количества подвижных игр, чрезмерное увлечение интеллектуальным развитием (компьютерными играми и кружками раннего развития).

Не нужно забывать о том, что основной задачей детского сада является приготовление ребенка к самостоятельности с помощью обучения необходимым умениям, навыкам, и воспитанию в ребенке определенного

набора привычек.

Здоровьесберегающими технологиями в дошкольном образовании называют те технологии, которые нацелены на разрешение приоритетных вопросов современного дошкольного образования. Первой и основной проблемой считается формирование и укрепление здоровья детей на базе комплексного и системного использования всех средств физического воспитания, которые могут быть доступны для дошкольного учреждения, а также оптимизация активной работы на свежем воздухе. Стоит также отметить такую задачу, как предоставление активной позиции детей в ходе получения знаний о здоровом образе жизни и плодотворное сотрудничество педагогического коллектива, самих воспитанников и их семей в укреплении и поддержании здоровья.

Библиографический список:

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие/ Под общ. Ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.-224 с.
2. Быть здоровым хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада: Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2004.-384 с.
3. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения: Сековец Л.С. – Н. Новгород, Изд. Ю.А. Николаев, 168 с.
4. Коррекционно-воспитательная работа в образовательном учреждении «Начальная школа – детский сад» для детей с нарушением зрения / сборник статей из опыта экспериментально-педагогической работы в учебно-образовательном учреждении / под редакцией Л.И. Плаксиной. – М.: Изд. Город, 1998. -130 с.

Колосова Е. В.

Саратов, Саратовский государственный университет, ekoloc@mail.ru

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ САДАХ

Аннотация: В статье представлена методика выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: методика, физкультурно-оздоровительные работы, дошкольник.

Дошкольный возраст – в наибольшей степени значимый этап развития ребенка, в течении которого формируется двигательная